

SAMOOKALECZENIE

Samookaleczenie to zamierzone uszkodzenie ciała. Może mieć formę powierzchownych lub głębokich ran ciętych, przypalania, wbijania ostrych przedmiotów, a nawet łamania kości. Głównym motywem wśród nastolatków jest rozładowanie negatywnych emocji i chęć zwrócenia na siebie uwagi.

Rozpowszechnienie zachowań związanych z samookaleczaniem mieści się w zakresie od 2 do 35 % wśród uczniów w ciągu roku. Często jest to decyzja nagła, wynikająca z poczucia bezradności, złości i poczucia winy. Niestety młodzież bardzo rzadko szuka pomocy wśród specjalistów głównie z powodu wstydu i braku zrozumienia.

(źródło: www.psychiatria.pl)

1. Formy samookaleczeń

- Najczęściej spotykanym sposobem samookaleczeń jest nacinanie skóry głównie na obszarze przedramienia i ramienia, rzadziej nóg, przy użyciu ostrych narzędzi, takich jak : żyłetka, szkło, nóż
- Do zachowań autodestrukcyjnych zaliczyć można także: zaburzenia łaknienia (bulimia, anoreksja, otyłość), nałogi, obgryzanie paznokci i opuszków palców, przymus uszkodzania skóry (drapanie, rozdrapywanie ran, gryzienie warg) oraz przymus wrywania sobie włosów (z brwi, rzęs, z głowy, a następnie niejednokrotnie zjadanie ich).

2. Przyczyny samookaleczeń

- Autoagresja u dzieci i młodzieży najczęściej wynika z nieumiejętności radzenia sobie z problemami domowymi (rozwód, alkoholizm, kłótnie z rodzicami), a także z niewłaściwych postaw rodzicielskich (odrzućenia, zaniedbania, nadopiekuńczości, nadmiernych wymagań). Towarzyszą temu nieprzyjemne emocje: poczucie bezradności, lęk przed oceną, złość na siebie i innych, nieśmiałość. Stres, jaki z tego powodu odczuwają dzieci jest ogromny i muszą go w jakiś sposób odreagować. Niestety często wybierają na to najgorszy z możliwych sposobów, kierują złość na samego siebie, zadają sobie ból fizyczny albo psychiczny.
- Osoba która się okalecza, pytana dlaczego to robi, najczęściej odpowiada, że dlatego iż nienawidzi siebie, nienawidzi rodziców, bo rodzice ją nienawidzą a ludzie ignorują i krytykują, że nikt nie stara się jej wysłuchać i zrozumieć, że jest o wszystko oskarżana, jestem nikim.
- Uszkodzenie własnego ciała świadczyć może o rozpacz, udręce i bólu.
- Samookaleczenie może być wołaniem o pomoc, chodzi o to, by rodzice zwrócili uwagę na swoje dziecko, zauważyli, że potrzebuje pomocy, i by wyciągnęli do niego rękę
- Może być próbą przestraszenia kogoś, szantażu, wymuszeniu czegoś.
- Coraz częściej można spotkać się z samookaleczeniem się młodzieży dla „szpanu”.
- Najczęściej jednak młodzież okalecza się, aby znieść stres, zapomnieć o problemach, kłopotach domowych lub szkolnych, kompleksach, aby w ten sposób rozładować napięcie psychiczne i uzyskać poprawę swojego samopoczucia.
- Chodzi o to, by odczuwać ból fizyczny, który pomoże zapomnieć o psychicznych rozterkach.
- Zachowania autoagresywne mogą być związane również z chorobami wrodzonymi (np. syndrom Retta, autyzm, syndrom Lascha-Nyhana) i nabytymi, tj. chroniczne zapalenie mózgu, kiła układu nerwowego oraz uszkodzenia mózgu przez szkodliwe substancje.
- Z możliwością samookaleczenia należy liczyć się w zespołach depresyjnych i w przebiegu nagłych stanów podniecenia psychoruchowego, w chorobach psychicznych (np. schizofrenii), zaburzeniach osobowości (osobowość neurotyczna, psychotyczna, borderline)

3. Terapia

Terapia osób autoagresywnych powinna obejmować nie tylko osobę zaburzoną, ale całą rodzinę, ponieważ obecność tego zaburzenia świadczy zwykle o problemach wewnątrz rodziny. Działalność terapeutyczna to: praca z psychoterapeutą (a czasami z psychiatrą) oraz praca socjoterapeutyczna, mająca poprawić funkcjonowanie jednostki w społeczeństwie.

Najlepszą metodą leczenia jest terapia oparta na psychoanalizie, która pomaga zrozumieć psychiczne konflikty i ich powiązanie z historią życia pacjenta.

Bardzo efektywna może okazać się terapia poprzez twórczość, w której wytwory jednostki wyrażają jej problemy wewnętrzne i pokazują postępy w zdrowieniu. Każdą pracę pacjent omawia z psychoterapeutą, uświadamiając sobie mechanizmy własnego postępowania.

4. Profilaktyka

Aby zapobiec takim sytuacjom należy budować atmosferę zaufania, poczucia bezpieczeństwa, swobodnej komunikacji między rodzicami a dziećmi, uczyć dzieci radzenia sobie z własnymi problemami. Jeśli okaże się, że dziecko robi sobie „sznyty”, nie wolno na nie krzyczeć i potępiać, należy okazać mu współczucie. Nawet najbardziej zbuntowany nastolatek oczekuje od rodziców zainteresowania, przytulenia, rozmowy. Trzeba pamiętać, że samookaleczenie jest dla niego doraźną metodą radzenia sobie z problemami.

(źródło: www.poradnia.kolbuszowa.pl)

Samookaleczające się dziecko wymaga jak najszybszego kontaktu ze specjalistą, aby mogło uzyskać fachową pomoc. Zanim jednak dojdzie do spotkania z psychologiem, duże znaczenie ma reakcja osób, które zauważą problem (rodziców, nauczycieli). Powinna to być reakcja pokazująca stabilność emocjonalną, sympatię, empatię i życzliwość. Najważniejsza jest prawidłowo przeprowadzona rozmowa nastawiona bardziej na wysłuchanie niż mówienie, zapewniająca o naszej trosce i chęci pomocy. Prawdopodobne jest, że dziecko w pierwszym momencie odmówi rozmowy, wówczas należy odczekać i spokojnie wrócić do tematu po kilku dniach (ale nie czekać zbyt długo i obserwować czy sytuacja nie jest zbyt zagrażająca). **Warto również w dyskretny sposób „podsunąć” dziecku informacje na temat Telefonu Zaufania dla Dzieci i Młodzieży – gdzie można uzyskać pomoc pod numerem 116 111 oraz w formie online. Być może dziecku łatwiej będzie porozmawiać z kimś obcym i bardziej anonimowym.**

W postępowaniu z samookaleczającym się dzieckiem lub nastolatkiem należy pamiętać, aby unikać następujących błędów:

- ignorowania – może pogłębić to psychiczne cierpienie i nasilić samookaleczanie się,
- oceniania
- pouczania
- pustego pocieszania (np. „weź się w garść”, „wszystko będzie dobrze”)
- karania, zakazywania – jeżeli osoba nie na kontroli nad samookaleczaniem się, może to pogłębić wrażenie braku zrozumienia (ostrożne stosowanie kary - jako metody behawioralnej - dopuszczalne jest jedynie w sytuacjach, gdy kontakt z dzieckiem jest utrudniony – np. z powodu autyzmu lub niepełnosprawności intelektualnej)
- wyśmiewania, stawiania ultimatum, szantażu emocjonalnego i innych form psychicznego nacisku – co z pewnością pogłębi uczucie wyobcowania.

(www.pppkolo.pl)

RODZICU, CZY JESTEŚ PEWIEN, ŻE TEN PROBLEM NIE DOTYCZY TWOJEGO DZIECKA?

POROZMAWIAJ Z DZIECKIEM, POZNAJ JEGO PROBLEMY I TROSKI, OBSERWUJ JE.